

さがみ菜とじゃこのふりかけ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さがみ菜	20	80g
塩	0.1	0.4g
酒	0.5	2g
ごま油	1	4g
ちりめんじゃこ	2.5	10g
さくらえび	0.5	2g
白ごま	2	8g

<作り方>

- さがみ菜をゆでて細かく刻む。
- ちりめんじゃこ、さくらえび、白ごまをからいりする。
- ごま油を熱し、さがみ菜を炒め、酒と塩で調味する。
- ちりめんじゃこ、さくらえび、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

1人当たり栄養価：1杯 - 33kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.3g

<一口メモ>

- * さがみ菜はかながわブランドの葉物野菜です。
- * さがみ菜のかわりに小松菜でもおいしく作れます。

